

德光中學109年5/3~5/31營養葷食菜單

好口味食品廠提供

食用樓層

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
5/3	一		白飯/水煮	黑胡椒豬排/烤	米血燒雞/燒	茄汁蝦捲/燒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/水煮	102	27	28	768	五樓
		食材	白米	黑胡椒豬排	雞丁/米血	蝦仁捲	青菜	筍片/排骨					
5/4	二		芝麻飯/水煮	無骨香雞排/炸	紅燒控肉/燒	西芹黑輪片/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	110	25	29	801	五樓
		食材	白米/芝麻	無骨香雞排	豬肉/蘿蔔	西芹/黑輪片	青菜	紫菜/雞蛋					
5/5	三	三章-Q日	白飯/水煮	蒜味肉片/炒	麥克雞塊*2/炸	培根馬鈴薯/蒸	炒青菜/炒	味噌豆腐湯/水煮	116	28	27	819	五樓
		食材	白米	豬肉片/蔬菜	麥克雞塊	馬鈴薯/培根	青菜	味噌/豆腐					
5/6	四		胚芽飯/水煮	蜜汁翅腿*2/烤	泰式打拋肉/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜/炒	椰漿西米露/水煮	108	28	28.5	800.5	五樓
		食材	白米/胚芽	翅小腿	洋蔥/絞肉/九層塔/番茄	珍珠丸子	青菜	西谷米					
5/7	五		廣東粥/水煮	蒲燒鯛/烤	茶葉蛋/魯	煉乳銀絲卷/炸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	109	29	28	804	五樓
		食材	白米	蒲燒鯛	雞蛋	銀絲卷/煉乳	青菜	蔬菜/豬肉/三色豆					
5/10	一		白飯/水煮	沙茶豬排/魯	糖醋鳳梨雞丁/	玉米奶酥/炸	炒青菜/炒	海芽蛋花湯/水煮	103	27	28	772	二樓
		食材	白米	豬排	雞丁/鳳梨	玉米奶酥	青菜	雞蛋/海帶芽					
5/11	二		炒麵/炒	芝麻烤雞腿/烤	關東煮/煮	焗烤花椰菜/烤	炒青菜/炒	菜頭魚丸湯/水煮	106	26	27	771	二樓
		食材	麵條/蔬菜	雞腿/芝麻	蘿蔔/火鍋料	花椰菜/起司	青菜	菜頭/魚丸					
5/12	三	三章-Q日	海苔香鬆飯/水煮	鹽酥雞丁/炸	泡菜肉片/炒	翡翠福州丸/燴	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/水煮	105	27.5	28	782	二樓
		食材	白米/海苔香鬆	雞丁/地瓜條	豬肉片/泡菜	福州丸	青菜	豆薯/雞蛋					
5/13	四		白飯/水煮	蜜汁豬排/魯	茶葉蛋/魯	什錦滷味/魯	炒青菜/炒	酸菜雞湯/水煮	102	29	27	767	二樓
		食材	白米	豬排	雞蛋	海帶/豆干/花生	青菜	雞丁/酸菜					
5/14	五		地瓜飯/水煮	蒲燒鯛/烤	泡菜年糕/炒	魚板蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	冬瓜檸檬/水煮	110	30	29	821	二樓
		食材	白米/地瓜	蒲燒鯛	泡菜/年糕	雞蛋/魚板	青菜	冬瓜/檸檬					
5/17	一		胚芽飯/水煮	鐵路豬排/燒	米血燒雞/燒	咖哩蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	菜頭排骨湯/水煮	103	28	27	767	三樓
		食材	白米/胚芽	鐵路豬排	雞丁/米血	蝦仁捲/咖哩	青菜	菜頭/排骨					
5/18	二		廣東粥/水煮	綜合鹹酥雞/炸	茶葉蛋/魯	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	116	28.5	28	830	三樓
		食材	白米	雞丁/地瓜條	雞蛋	奶皇包	青菜	豬肉/青菜/三色豆/雞蛋					
5/19	三	三章-Q日	白飯/水煮	蒜味肉片/炒	雞堡/炸	關東煮/煮	炒青菜/炒	薑絲冬瓜魚丸湯/水煮	101	27.5	28.5	770.5	三樓
		食材	白米	肉片/青菜	大成雞堡	蘿蔔/火鍋料	青菜	冬瓜/魚丸					
5/20	四		小米飯/水煮	烤雞腿/烤	麻婆豆腐/燴	培根馬鈴薯/蒸	炒青菜/炒	海帶芽蛋花湯/水煮	112	28.2	27	803.8	三樓
		食材	白米/小米	雞腿/芝麻	豆腐/絞肉	馬鈴薯/培根	青菜	海帶芽/雞蛋					
5/21	五		白飯/水煮	香酥蝦排/炸	麻辣燙/煮	柴魚蒸蛋/蒸	炒青菜/炒	金桔檸檬/水煮	102	29	28.5	780.5	三樓
		食材	白米	蝦排	豆腐/魚丸/黑輪	雞蛋/柴魚	青菜	金桔/檸檬					
5/24	一		白飯/水煮	米血燒雞/燒	蔥爆肉絲/炒	咖哩蝦仁捲/炒	炒青菜/炒	筍絲肉絲湯/水煮	106	27	28.5	788.5	四樓
		食材	白米	雞丁/米血	豬肉絲/青菜	蝦仁捲/咖哩	青菜	筍絲/肉絲					
5/25	二		義大利肉醬麵/拌	卡拉雞腿堡/炸	豬肉餡餅/烤	關東煮/煮	炒青菜/炒	玉米蛋花湯/水煮	112	26	29	813	四樓
		食材	麵條肉醬三色豆洋蔥	卡拉雞腿堡	豬肉餡餅	蘿蔔/火鍋料	青菜	玉米粒/雞蛋					
5/26	三	三章-Q日	廣東粥/水煮	烤豬排/烤	茶葉蛋/魯	奶皇包/蒸	炒青菜/炒	粥的料/水煮	112	28	29	821	四樓
		食材	白米	豬排	雞蛋	奶皇包	青菜	蔬菜/豬肉/三色豆					
5/27	四		白飯/水煮	烤雞翅/烤	咖哩豬肉/燴	泡菜寬粉條/炒	炒青菜/炒	味噌湯/水煮	106	29	27	783	四樓
		食材	白米	雞翅	豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	寬粉條/泡菜	青菜	味噌/豆腐/海帶芽					
5/28	五		白飯/煮	薑絲蒸魚/蒸	泡菜年糕/炒	小黃瓜甜不辣/炒	炒青菜/炒	洛神梅子/水煮	104	25	28	768	四樓
		食材	白米	白旗魚/薑絲	年糕/大白菜	小黃瓜/甜不辣	青菜	梅子/洛神					
5/31	一		白飯/煮	黑胡椒豬排/魯	宮保雞丁/燒	滑蛋燒賣/蒸	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/水煮	106	27	27.5	779.5	五樓
		食材	白米	黑胡椒豬排	雞丁小黃瓜 乾辣椒花生仁	燒賣	青菜	紫菜/雞蛋					

營養師：劉睿健

營養字：007030

地址：台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~